

苗栗縣政府衛生局新聞稿

智慧城市三合一，健康拚第一

「智慧、健康、營養」三效合一記者會

發稿日期：中華民國 107 年 12 月 25 日

發稿機關：苗栗縣政府衛生局 保健科

聯絡人及電話：科長 廖秀慧 037-558500

技士 羅林雯 037-558570

建議採訪時間：上午 10:00

苗栗縣政府與家樂福團隊為照顧縣民健康，由苗栗智慧健康城市營養師團隊輔導「幸福健康便當」示範計劃的兩款 68 元及 85 元健康又營養的便當，12/26 開始在家樂福苗栗店推出，這款兼具色香味及營養的便當是由家樂福苗栗店生產配合家樂福正在持續推動的「食物轉型食際行動方案」~分別從自有品牌、有機商品、產地直採、生態保育、非籠飼動福雞蛋等五大方向精心挑選出的食材，加上一般便當是簡單的四樣配菜加主菜，但是這款「幸福健康便當」希望為顧客帶來更均衡與健康的飲食，所以每款都準備了十幾種以上的食材，讓「食際行動」從最平價的便當開始。

近年來國人肥胖比率增高，經教育部體育署 104 年運動城市調查、105-106 年運動現況調查，資料係針對 13 歲以上民眾調查，所有效樣本的性別、年齡與居住縣市的比例分配計算加權權值顯示，本縣 106 年肥胖(BMI \geq 27)盛行率 13.3%，較 105 年肥胖(BMI \geq 27)盛行率 13.0%，上升 0.3%，肥胖與飲食是息息相關的。經本縣今年 7-8 月民眾生活習慣有關飲食習慣行為分析發現蔬菜不足占 82.2%。行政院衛生福利部推廣「天天五蔬果」，建議國人每天應攝取「三份蔬菜、兩份水果」，新鮮的蔬菜水果當中，含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，有益於腸道及心血管健康，預防便秘、肥胖。所以，為了縣民健康由苗栗智慧健康城市計畫團隊的台北醫學大學楊惠婷副教授，帶領營養師

團隊來輔導家樂福苗栗店運用當季食材製作「幸福健康便當」，讓民眾買的到健康食物。

衛生局張局長蕊仙表示：「幸福健康便當」設計乃以國民健康署健康餐盒為設計理念，把握「豆魚蛋肉一掌心，飯與蔬菜一樣多」原則，食材選擇均以在地原態食材為主軸，希望能透過產官學的通力合作，真正把健康飲食的概念落實到消費者的日常生活，同時促進健康餐飲產業發展。

衛生局秉持智慧健康城市發展，必須考量生活的智慧便利、採購價格實惠給力！配合衛生福利部國民健康署，智慧雲端 IOT 發展政策，推動「智慧健康三合一」，領先全國打造(1)智慧服務據點(頭份市、苗栗市衛生所)、(2)健康飲食賣點、(3)智慧運動熱點。運用 ICT 產業優勢推動健康促進，做為健康自主管理。

衛生局廖秀慧科長在此呼籲民眾可以多多參與智慧健康城市的各類型活動與累積優惠積點，歡迎對於「智慧、健康、營養」三效合一有興趣的您，向苗栗市及頭份市衛生所聯絡。本縣希望透過結合醫療、健康飲食採購及運動專業的團隊，規劃並建立完整的社區健康促進模式，共同打造苗栗縣智慧、健康、幸福的城市。

本計畫官網：<http://smarthealth.org.tw/>

家樂福(苗栗店)，健康便當/訂購專線：0905333966

